4. Tahajud di mata para ilmuan

Sebelum diungkapnya beberapa penelitian ilmiah tentang manfaat shalat tahajud bagi kesehatan manusia, Rasulullah telah mengungkapnya terlebih dahulu dengan sabda beliau:

Shalat tahajud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan dan menghindarkan penyakit
(HR Turmudzi).

Mengapa sholat tahajud dapat menghindarkan seseorang dari penyakit? Apa yang terjadi pada tubuh seseorang saat ia melakukan shalat tahajud? Penyakit-penyakit apa saja yang dapat disembuhkan melalui shalat tahajud? Itulah beberapa pertanyaan yang ingin dijawab oleh para peneliti.

Gerakan sholat

Dr.Bahar Azwar, SpB Onk, seorang spesiali bedah umum dan supersialis bedah onkologi dari FKUI/RSCM dalam bukunya mengatakan:[13]

> Shalat dimulai dengan takbir. Bagi kesehatan ia adalah awal dari operasi gabungan yang disertai oleh semua sistem tubuh seperti pertahanan, aliran getah bening; pernapasan, pengembangan dan pengempisan paru; pencernaan, pijatan usus; kerangka, olahraga tulang dan otot; makanan, darah; penglihatan, mata yang dipusatkan; pendengaran, telinga yang diistirahatkan; rohani yang diserahkan mutlak kepada-Nya; dan sistem lain sesuai dengan kodratnya.
>
> Berdiri lurus dan mengangkat tangan adalah meregang seraya mengangkat telapak tangan. Inilah pengaliran getah bening tangan ke arah leher karena mereka tidak mampu bergerak sendiri. Alirannya dilakoni oleh dua hal yaitu (1) regangan otot yang memompanya dan (2) peninggian anggota tubuh yang mengalirkannya kebawah. Untuk menjaga supa tidak kembali, ia dilengkapi dengan katup di setiap 2-3 mm.
>
> Berdiri lurus adalah pelurusan tulang belakang, dan menjadi awal dari sejumlah latihan antara lain pernapasan, pencernaan, dan tulang.Takbir adalah latihan awal pernapasan. Takbir juga awal latihan pencegahan osteoporosis.
>
> Mengangkat tangan adalah merengangkan otot bahu hingga aliran darah yang membawa oksigen menjadi lancar. Otot yang kuat akan meringankan pekerjaan tulang belakang di bagian dada. Selain itu, ia dibantu oleh rongga dada dengan 12 tulang rusuk (iga) yang diseimbangkan oleh bahu di kedua sisinya.

Madyo Wratsongko dalam bukunya menulis:[14]

> *Takbiratul Ihram* mengangkat tangan, membuka dada, menarik napas, memberikan aliran darah dari pembuluh balik yang terdapat di lengan untuk diisi ke mata, telinga,

[13] Bahar Azwar, *Ketika Dokter Memaknai Shalat*, 2004, hal.42-59
[14] Madyo Wratsongko, *Mukjizat Gerakan Shalat,* 2005, hal.40-44

mulut, bagian otak pengatur keseimbangan tubuh sehingga membuka mata, telinga kita dan menjaga keseimangan tubuh.
Sujud. Pada saat sujud pembuluh darah nadi balik dikunci dipangkal paha sehingga tekanan darah akan lebih banyak dialirkan kembali ke jantung dan dipompa ke kepala. Apabila disertai dengan menarik napas dalam-dalam, ditahan kemudian ditekuk untuk sujud hingga terasa aliran darah ke kepala selama mungkin akan memaksimalkan aliran darah dan oksigen ke otak atau kepala, mata, telinga, leher, pundak, hati. Bukankah ini teknik luar biasa untuk membongkar sumbatan pembuluh darah jatung sehingga mencegah koroner? Dan bukankah ini cara yang luar biasa untuk membiasakan pembuluh darah halus di otak untuk mendapatkan lebih sehingga mencegah stroke?
Duduk tasyawud awal. Jika dilakukan agak lama sehingga lipatan paha dan betis bertemu, akan mengaktifkan kelenjar keringat sehingga dapat mencegah pengapuran. Pembuluhdarah balik di atas pangkal kaki tertekan sehingga darah akan memenuhi seluruh telapak kaki mulai dari mata kaki sehingga pembuluh darah di pangkal kaki mengembang. Gerakan ini akan menjaga supaya kaki dapat secara optimal menopang tubuh kita.
Gerakan salam. Gerakan ini kalau dilakukan secara maksmal dengan menarik urat leher bermanfaat untuk menjaga kelenturan urat leher. Makna dari gerakan ini adalah kita harus menjaga jangan sampai ada urat leher kering, kaku, tersalut kista/benjolan.

Seorang Doktor ahli saraf asal Amerika tertarik memeluk Islam setelah ia melakukan kajian saraf. Ia mengatakan terdapat beberapa urat saraf di dalam otak manusia tidak dimasuki oleh darah. Padahal setiap inci otak manusia memerlukan darah yang cukup untuk berfungsi secara normal. Setelah melakukan kajian yang memakan waktu akhirnya ia menemukan bahwa darah tidak akan memasuki urat saraf di dalam otak tersebut melainkan ketika seseorang melakukan sholat yaitu ketika sujud. Urat tersebut memerlukan darah untuk beberapa saat tertentu saja. Ini artinya darah akan memasuki bagian urat tersebut mengikuti kadar sembahyang 5 waktu yang diwajibjan oleh Islam.

Gerakan shalat mirip yoga

Menurut seorang ahli sufi, Prof Hazrat Syah Maqshud Ahadiq Angha, dalam kitabnya yang berjudul Al-Shalah, kelima sikap tubuh saat shalat mampu menyelaraskan aspek-aspek pikiran (niat dan keinginan), kata-kata (pelafalan), dan tindakan, sehingga meningkatkan kesehatan dan penyembuhan dalam sebuah medan energi.

Sikap sujud mirip dengan sikap yoga yang disebut *shashaungasana* atau sikap kelinci. Gerakan menekankan jidat atau puncak kepala ke tanah secara berulang merupakan langkah strategis untuk mengaktifkan, merangsang, dan mengalirkan kelenjar pineal.

Kelenjar pineal adalah jendral bagi hormon-hormon lain yang menstabilkan dan memadu organ dalam berbagai proses fisiologis. Proses ini di antaranya kegiatan elektis pada sistem saraf pusat, kegiatan penggerak, siklus bangun/tidur dan temperatur. Kelenjar ini juga memproduksi sejumlah neurotransmitter, termasuk serotonin, dopamine, dan melatonin yang semuanya bertanggung jawab atas keseimbangan otak.

Serotonin mengatur suasana hati, seperti juga endorfin mengontrol rasa sakit. Dopamine merangsang temperatur dan metabolisme yang menambah tingkat energi, kesiagaan dan kemampuan mental. Melatonin menentukan siklus pola tidur dan paling banyak diproduksi di malam hari (paling sedikit di siang hari), puncaknya pukul 02.00 dinihari, ketika shalat tahajud berlangsung.

Posisi berdiri tegak juga memiliki arti khusus. Dalam yoga, sikap ini disebut *tadasana* atau sikap gunung (mountain pose). Dengan melatih berdiri tegak terus-menerus secara benar akan memberi kekuatan pada paha lutut, leher dan pundak. Sikap gunung akan memperbaiki postur tubuh, sehingga tidak bungkuk dan menyeimbangkan pikiran.

Gerakan membungkuk (ruku) dalam yoga berfungsi untuk menenangkan ritme napas. Juga membuat panas tubuh meningkat. Sistem saraf yang berada di punggung dirangsang dengan gerakan ini, sehingga pikiran menjadi tenang. Gerakan ini bisa mengatasi insomnia dan sangat bagus dilakukan sebelum tidur.

Bila kita membungkuk benar-benar dan melakukan pernapasan dengan benar, maka dapat membantu mengurangi ketegangan di otot wajah. Wajah menjadi rileks karena seluruh darah dialirkan ke wajah.[15]

Sehat dengan shalat tahajud

Dari segi medis sholat tahajud dapat mempengaruhi kerja jantung dan kelenturan tulang belakang. Penelitian ini dilakukan oleh Rabuthah al alam al Islam, organisasi ilmu-ilmu kedokteran Islam Amerika, asosiasi Islam kedokteran di Kuwait, organisasi masjid-masjid international, dan universitas Al-Azhar.

Pada kesempatan itu Dr. Salwa Muhammad Rusydi, guru besar Universitas Hilwan pada fakultas pendidikan olahraga berujar,"Saya berpesan melalui forum ini agar semua pihak memberikan motivasi kepada setiap muslim agar rajin mengerjakan sholat secara umum khususnya sholat tarawih (termasuk qiyamul lail) yang telah terbukti manfaatnya bagi kesehatan tubuh."

Namun apa yang sebenarnya terjadi sehingga shalat tahajud dapat menyehatkan tubuh? Sebuah penelitian ilmiah telah membukikan bahwa shalat tahajud dapat membebaskan orang dari pelbagai penyakit. Mohammad Sholeh, Seorang dosen Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Ampel Surabaya dalam usahanya mempertahankan disertasi doktornya, mengatakan bahwa shalat tahajud yang dilakukan secara rutin, benar, khusuk dan ikhlas akan membebaskan seseorang dari serangan infeksi dan kanker.

Ia melontarkan pernyataan itu dalam disertasinya yang berjudul Pengaruh Shalat Tahajud terhadap Peningkatan Perubahan Response Ketahanan Tubuh Imonologik: Suatu Pendekatan Psikoneuroimunologi. Sholeh melakukan penelitian ini terhadap 51 siswa SMU Lukmanul Hakim Pondok Pesantren Hidayatullah Surabaya. Dari 51 siswa hanya 23 yang sanggup bertahan menjalankan shalat tahajud selama sebulan penuh. Setelah diuji lagi tinggal 19 siswa yang bertahan shalat tahajud selama dua bulan. Shalat dimulai pukul 02-00 hingga 3:30 sebanyak 11 rakaat. Selanjutnya hormon kortisol mereka diukur di tiga laboratorium di Surabaya. (Paramita, Prodia dan Klinika). Hasilnya, ditemukan bahwa kondisi tubuh seseorang yang rajin bertahajud secara ikhlas berbeda jauh dengan orang yang tidak melakukan tahajud. Mereka yang rajin dan ikhlas bertahajud memiliki ketahanan tubuh dan kemampuan individual untuk menaggulangi masalah-masalah yang dihadapi dengan stabil. Jadi shalat tahajud selain bernilai ibadah, juga sekaligus sarat dengan muatan psikologis yang dapat mempengaruhi kontrol

[15] *Shalat, Gerakannya Mirip Sikap Yoga*, Kompas Cyber Media, 05 Juli 2005

kognisi. Dengan cara memperbaiki persepsi dan motivasi positif dan *coping*[16] yang efektif, emosi yang positif dapat menghindarkan seseorang dari stress. Menurut Sholeh, orang stress itu biasanya rentan sekali terhadap penyakit kanker dan infeksi. Dengan shalat tahajud yang dilakukan secara rutin dan disertai perasaan ikhlas serta tidak terpaksa, seseorang akan memiliki respons imun yang baik, yang kemungkinan besar akan terhindar dari penyakit infeksi dan kanker. Dan, berdasarkan hitungan teknik medis menunjukan, shalat tahajud yang dilakukan seperti itu membuat orang mempunyai ketahanan tubuh yang baik. Sholeh mengukur kadar hormon kortisol (glukokortikoid alami utama yang dikeluarkan korteks adrenal. Zat ini memengaruhi metabolisme glukosa, protein, dan lemak) bisa diketahui apakah seseorang mengalami stres atau tidak. Pada mereka yang berhasil melakukan shalat tahajud sampai dua bulan, hormon ini meningkat. Ini pertAnda orang tersebut ikhlas dan tidak stres," katanya. Meningkatnya hormon ini akan disertai dengan meningkatnya kandungan serotonin, epinefrin, dan endorfin. Hormon-hormon inilah yang membuat kita merasa tenang dan tenteram.

Sebaliknya, tingkat acetylcholine pada ke-19 orang ini menurun. Acetylcholine adalah ester asam asetat dari kolin yang berfungsi sebagai neurotransmiter atau bahan kimia yang berfungsi menyampaikan pesan dari sel saraf yang satu ke sel saraf yang lain."Bila bahan kimia ini meningkat, itu tandanya orang lagi stres. Akibat lanjutannya orang akan mudah marah, cemas, dan khawatir' tuturnya. Stres juga ditAndai oleh meningkatnya kandungan vasopressin atau hormon yang dikeluarkan hipotalamus (bagian otak).

"Bila tingkat vasopressin tinggi dan menumpuk terus-menerus, daya tahan tubuh orang akan menurun. Orang akan mudah kena kanker. "Dengan sendirinya berbagai sistem imun yang ada di tubuh seperti makrofag, basofil, monosit, dan lainnya tidak akan terproduksi," katanya.

Ikhlas dan kontinyu

Namun pada saat yang sama, shalat tahajud pun Bisa Mendatangkan Stres, terutama bila Tidak Dilaksanakan Secara Ikhlas dan Kontinyu. "Jika tidak dilaksanakan dengan ikhlas, bakal terjadi kegagalan dalam menjaga homeostasis atau daya adaptasi terhadap perubahan pola irama pertumbuhan sel yang normal, tetapi jika dijalankan dengan ikhlas dan kontinyu akan sebaliknya", tuturnya. Dengan begitu, keikhlasan dalam menjalankan shalat tahajud menjadi sangat penting. Selama ini banyak kiai, dan intelektual berpendapat bahwa ikhlas adalah persoalan mental-psikis. Artinya, hanya Allah swt yang mengetahui dan mustahil dapat dibuktikan secara ilmiah. Namun lewat penelitiannya, Sholeh berpendapat lain.

Ia yakin, secara medis, ikhlas yang dipandang sebagai sesuatu yang misteri itu bisa dibuktikan secara kuantitatif melalui indikator sekresi hormon kortisol. "Keikhlasan Anda dalam shalat tahajud dapat dimonitor lewat irama sirkadian, terutama pada sekresi hormon kortisolnya", kata pria yang meraih gelar doktor pada bidang psikoneoroimunologi dari Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga ini.

[16] Coping: bila seseorang berhasil mengatasi persoalan-persoalan hidup atau kesulitan-kesulitan hidup yang ia hadapi. Para ahli Psikologi membagi *coping* ini menjadi dua bagian: (1) coping yang berfokus pada masalah / problem-focused coping; (2) copng yang berfokus pada emosi / emotion-focused coping. Keduanya bertujuan untuk mengurangi tingkat stress seseorang.

Dijelaskan Sholeh, jika ada seseorang yang merasakan sakit setelah menjalankan shalat tahajud, besar kemungkinan itu berkaitan dengan niat yang tidak ikhlas, sehingga gagal terhadap perubahan irama sirkadian tersebut. Gangguan adaptasi itu tercermin pada sekresi kortisol dalam serum darah yang seharusnya menurun pada malam hari. Apabila sekresi kortisol tetap tinggi, maka produksi respon imunologik akan menurun sehingga berakibat munculnya gangguan kesehatan pada tubuh seseorang. Sedangkan sekresi kortisol menurun, maka indikasinya adalah terjadinya produksi respon imunologik yang meningkat pada tubuh seseorang. Niat yang tidak ikhlas, kata Sholeh, akan menimbulkan Kekecewaan, Persepsi Negatif, dan Rasa Tertekan. Perasaan negatif dan tertekan itu menjadikan seseorang rentan terhadap serangan stres.

Dalam kondisi stres yang berkepanjangan yang ditAndai dengan ingginya sekresi kortisol, maka hormon kortisol itu akan bertindak sebagai imunosuprsif yang menekan proliferasi limfosit yang akan mengakibatkan imunoglobulin tidak teinduksi. Karena imunoglobulin tidak terinduksi maka sitem daya tahan tubuh akan menurun sehingga rentan terkena infeksi dan kanker.

Kanker, seperti diketahahui adalah pertumbuhan sel yang tidak normal. Nah, bila melaksanakan shalat tahajud dengan ikhlas dan kontinyu akan dapat merangsang pertumbuhan sel secara normal sehingga membebaskan pelaku shalat tahajud dari berbagai penyakit dan kanker/tumor ganas. Menurutnya, shalat tahajud yang dijalankan dengan tepat, kontinyu, khusuk dan ikhlas dapat menimbulkan persepsi dan motivasi positif sehingga menimbulkan *coping mechanism* yang efektif.

Sholeh menjelaskan, respon emosional yang positif atau *coping mechanism* dari pengaruh shalat tahajud ini berjalan mengalir dalam tubuh dan diterima oleh batang otak. Setelah di format dengan bahasa otak, kemudian ditransmisikan ke salah satu bagian otak besar yakni Talamus. Kemudian, Talamus menghubungi Hipokampus (pusat memori yang vital untuk mengkoordinasikan segala hal yang diserap indra) untuk mensekresi GABA[17] yang bertugas sebagai pengontrol respon emosi, dan menghambat Acetylcholine, Serotonis dan neurotransmiter yang lain yang memproduksi sekresi kortisol.

Selain itu, Talamus juga mengontak prefrontal kiri-kanan dengan mensekresi dopamin dan menghambat sekresi seretonin dan norepinefrin. Setelah terjadi kontak timbal balik antara Talamus-Hipokampus-Amigdala-Prefrontal kiri-kanan, maka Talamus mengontak ke Hipotalamus untuk mengendalikan sekresi kortisol.

Ust Jeffri Al-Buchori: Shalat adalah koreografi sekaligus olah raga terindah

Ust Uje, yang merupakan sapaan sehari-harinya itu, selanjutnya berujar, "Rutinitas shalat terutama shalat tahajud jika dilakukan secara benar, khusuk dan ikhlas, ganjarannya tidak hanya pahala tetapi juga segudang manfaat bagi kesehatan."

[17] Gamma-Amino Butyric Acid (GABA), berperan dalam mengatur tingkat ketakutan/kekhawatiran seseorang. Rendahnya tingkat GABA akan meningkatkan tingkat ketakutan/kekhawatiran seseorang.

Pria kelahiran 12 April 1973 ini menilai bahwa rangkaian gerakan shalat jika diperhatikan dengan seksama merupakan bentuk koreografi sekaligus olahraga sederhana tetapi dahsat manfaatnya bagi kesehatan. Rutinitas, ketepatan gerak, kekhusukan dan keikhlasan menurutnya merupakan dasar utama untuk mendapatkan manfaatnya secara maksimal.

"Nilai kesehatan fisik sebenarnya tak seberapa dibanding manfaatnya secara psikologis. Jika fisik harus dimandikan setiap hari untuk menghindari resiko kuman atau najis yang menyebabkan penyakit, shalat aalah cara untuk memandikan roh atau jiwa. Karena itu sangat tidak masuk akal jika orang ingin sehat fisik maupun jiwa, tetapi tidak pernah shalat,"katanya.

Tidur dan shalat tahajud

Umumnya manusia mengatakan tidur malam perlu antara enam hingga delapan jam sehari. Tetapi pendapat ini ditolak oleh ilmuan Barat seperti Dr. Ray Meddis, seorang profesor di *Department of Human Sciences*, *England University of Technology* yang mengatakan bahwa manusia sebenarnya hanya perlu tidur malam selama tiga jam saja.

Kita merasa bahwa tidur malam kita selalu tidak cukup. Ini karena kita tidak terlatih atau tidak mengikuti aturan yang semestinya dilakukan ketika hendak tidur.

Ada beberapa aturan yang semestinya diperhatikan saat kita hendak tidur guna melakukaan shalat tahajud saat kita bangun:

1. Makan malam yang sedikit sekedar sebagai alas perut supaya tidak lapar. Jika kita terlalu banyak makan, maka hal ini akan membuat kita cepat mengantuk dan susah untuk bangun dari tidur.
2. Tunaikan shalat Isya sebelum tidur.
3. Bersihkan tempat tidur seperti kasur, bantal dan selimut dari kotoran maupun debu-debu yang menempel.
4. Amalkan doa-doa sebelum tidur seperti yang diajarkan Rasulullah s.a.w
5. Kurangkan secara perlahan lama tidur dari delapan jam sehari menjadi tujuh jam sehari untuk bulan pertama latihan. Pada bulan kedua kurangkan lama tidur dari tujuh jam menjadi enam jam sehari. Begitu seterusnya hingga masa tidur kita hanya tiga jam sehari.